

ชื่อเรื่อง	ปริมาณวิตามินซี คลอโรฟิลล์ และเส้นใยอาหาร ของเมล็ดทานตะวันงอกอายุต่างๆ
ผู้แต่ง	ปิยะณัฐ ผนกามาศ และธนิกพงศ์ ครองข้าวนาสาร
ที่มา	วารสารวิทยาศาสตร์เกษตร 44 (3พิเศษ): 142-145. 2556.
คำสำคัญ	เมล็ดทานตะวันงอก; คุณค่าทางอาหาร

บทคัดย่อ

เมล็ดงอก กำลังเป็นที่นิยมของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ เนื่องจากอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่สูง งานวิจัยนี้จึงได้ศึกษาระยะเวลาที่เหมาะสมของการเพาะเมล็ดทานตะวันงอกเพื่อให้มีคุณค่าทางโภชนาการ (วิตามินซี คลอโรฟิลล์ และเส้นใยอาหาร) ที่สูงที่สุด โดยเพาะเมล็ดทานตะวันงอกที่อุณหภูมิ 25°C ในสภาพให้แสงตลอดวัน วิเคราะห์หาปริมาณวิตามินซี คลอโรฟิลล์ และเส้นใยอาหาร ในเมล็ดทานตะวันงอกอายุ 1 2 3 4 และ 5 วันหลังเพาะเมล็ด ผลการทดลองพบว่าเมล็ดทานตะวันงอกที่อายุ 5 วันหลังเพาะเมล็ด มีปริมาณวิตามินซีมากที่สุด 14.56 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักสด 100 กรัม ปริมาณคลอโรฟิลล์ 0.73 ไมโครกรัมต่อกรัมน้ำหนักสด ส่วนเมล็ดทานตะวันงอกอายุ 1 วันหลังเพาะเมล็ดมีปริมาณเส้นใยอาหารสูงสุดคือ 1.25% ของน้ำหนักสด